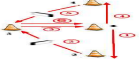
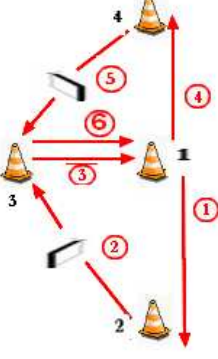





Période / Date	Séance S9-1	Type	
Libellé	Séance mixte : vitesse – vivacité - puissance		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice (30mn)		Effort	Récup.	Repos.	
<b>Vivacité</b>					
1		<p>&gt;&gt; Parcours de vivacité</p> <p>&gt; 1 en arrière / 2 en avant (+ saut de haie 40cm) / 3 en latéral / 4 en avant / 5 en arrière (+ saut de haie 40cm) / 6 en latéral</p> <p>&gt; Distance entre plots 2 et 4 : 6m / entre plots 1 et 3 : 3m</p> <p>&gt; 2 séries de [4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos]</p>	2 tours vitesse max	1 mn semi active	3 mn semi active
<b>Puissance force jambes</b>					
2		<p>&gt;&gt; Bonds sur banc 1 appui en alternance</p> <p>&gt; Propulsions verticales 1 appui &gt; Hauteur du banc 50cm &gt; Se repositionner correctement avant chaque bond</p> <p>&gt; 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos</p>	10 bonds	30 sec	2 mn
3		<p>&gt;&gt; Chute arrière et poussée 1 jambe pour se relever</p> <p>&gt; Changer de jambe à chaque fois &gt; Réaliser l'exercice sur un tapis</p> <p>&gt; 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos</p>	10 mvts	30 sec	2 mn
4		<p>&gt;&gt; Bonds par dessus haies</p> <p>&gt; Haies de 50 cm &gt; Bloquer entre chaque bond</p> <p>&gt; 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos</p>	10 bonds	30 sec	2 mn